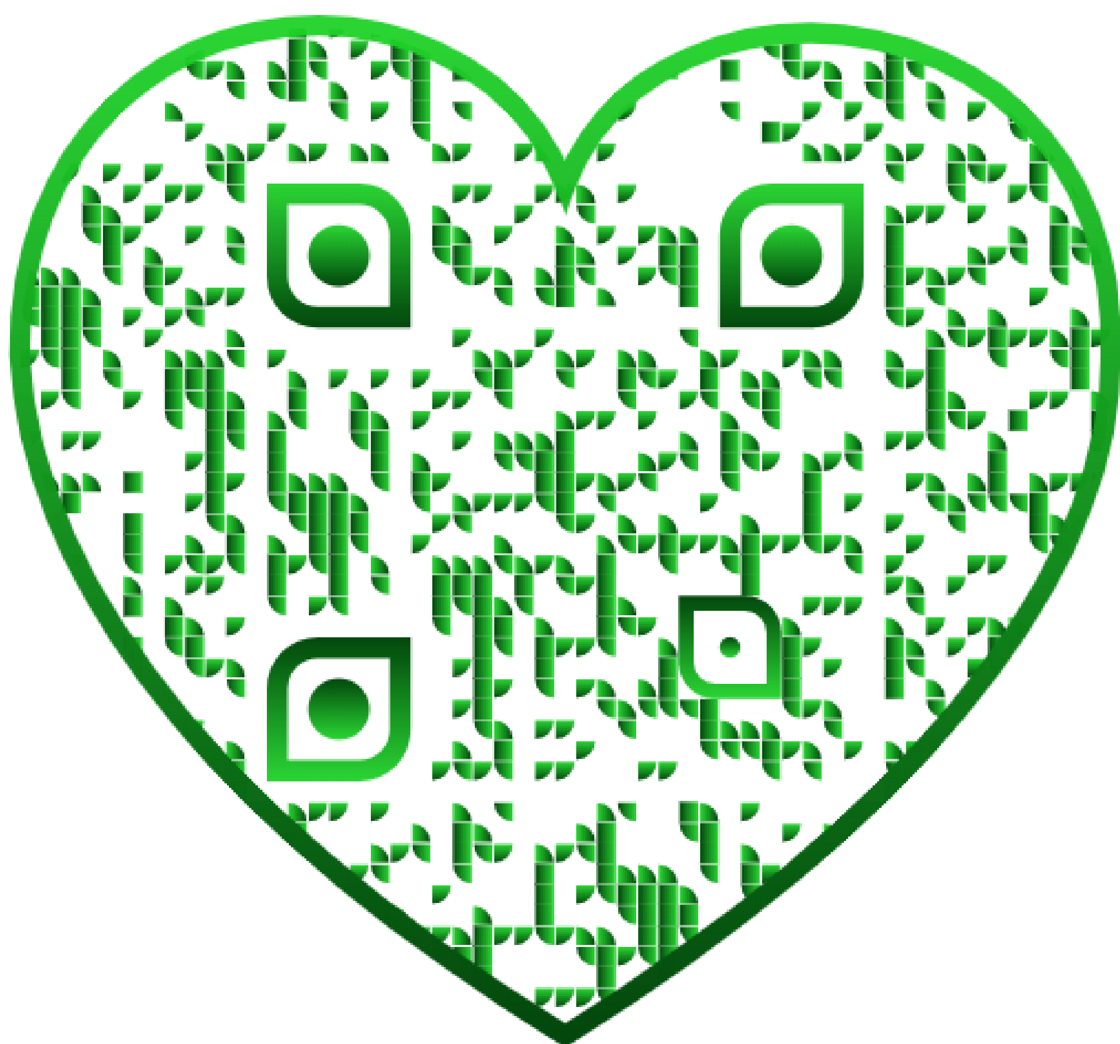
Arnold Bennett

COMO VIVER COM 24 HORAS POR DIA





COMO VIVER COM 24 HORAS POR DIA

Arnold Bennett

Tradução: Cristina Yamagami
Revisão: Hebe Ester Lucas
Capa: Luis Negreiros (www.luisnegreiros.com.br)

Traduzido de *How to live on 24 hours a day*
George H. Doran Company, Nova York, 1910

Copyright © 2013 Cristina Yamagami
Todos os direitos reservados.

SUMÁRIO

I. O milagre diário
II. O desejo de realizar mais
III. Algumas precauções antes de começar
IV. As raízes das dificuldades
V. Uma partida de tênis ou a alma imortal?
VI. Lembre-se da natureza humana
VII. Controle a sua mente
VIII. A disposição reflexiva
IX. O interesse nas artes
X. Não há nada de chato na vida
XI. Leitura séria
XII. Os perigos a evitar
Posfácio

I
O MILAGRE DIÁRIO

“Sim, ele é um daqueles sujeitos que não sabem como administrar a vida. Tem uma vida confortável, um salário fixo, satisfaz todas as necessidades e ainda pode se dar a alguns luxos. Sua vida nada tem de extravagante. Mesmo assim, o camarada está sempre apertado. Ele simplesmente não consegue fazer seu dinheiro render. Mora em uma casa excelente... porém mal mobiliada. Parece que comprou toda a mobília de segunda mão. Terno novo... chapéu puído! Gravata elegante... calças mal-ajambradas! Ele o chama para jantar na casa dele: prataria reluzente... péssimo carneiro. Café turco... copo trincado! Ele não consegue entender, mas a explicação é muito simples: ele desperdiça tudo o que ganha. Se eu tivesse a sorte de ganhar metade do que ele ganha, ele veria só como eu faria esse dinheiro render!”

E assim o pobre coitado segue sendo criticado pela maioria de nós, do alto de nossa superioridade.

Parece que todos nós acreditamos que poderíamos liderar o Ministério das Finanças. Os jornais estão repletos de artigos explicando como viver com essa ou aquela quantia e esses artigos provocam uma avalanche de cartas cuja violência comprova o interesse que instigam. Recentemente, em um periódico local, uma colérica batalha foi travada em torno da questão de uma mulher poder ou não viver confortavelmente no campo com um determinado orçamento anual. Já vi artigos nas linhas de: “Como viver com *x* libras por semana”. Mas nunca vi um artigo intitulado: “Como viver com 24 horas por dia”. No entanto, costuma-se dizer que tempo é dinheiro. Esse provérbio está longe de exprimir todos os fatos. Tempo é muito mais que dinheiro. Se tiver tempo, você pode ganhar dinheiro – em geral. Entretanto, mesmo se tiver uma montanha de ouro e diamantes, você jamais conseguirá comprar um minuto sequer a mais do que o tempo que eu tenho ou que o gato cochilando no sofá tem.

Os filósofos já explicaram o espaço. No entanto, eles ainda não explicaram o tempo. O tempo é a matéria-prima inexplicável de todas as coisas. Com ele, tudo é possível; sem ele, nada é possível. O tempo que nos é dado é de fato um milagre diário, algo absolutamente espantoso quando nos detemos para pensar a

respeito. Você acorda de manhã cedo e pasme! a sua carteira está cheia, como num passe de mágica, com 24 horas da matéria essencial do universo da sua vida! Esse tempo é seu. De todas as suas posses, seu tempo é a mais preciosa. Uma commodity extremamente especial, vertida sobre você de uma maneira tão singular quanto a própria commodity.

É inacreditável! Ninguém pode tirá-lo de você. Ninguém pode roubá-lo de você. E ninguém recebe mais nem menos que você.

Isso é que é democracia ideal! Nos domínios do tempo não existe uma aristocracia da riqueza nem uma aristocracia do intelecto. A genialidade jamais é recompensada, nem mesmo com uma única hora adicional por dia. E não há punições. Desperdice a sua commodity infinitamente preciosa como desejar e seu suprimento futuro nunca lhe será negado. Nenhum poder misterioso dirá: “Esse homem é um tolo, se não um patife. Ele não merece o tempo; seu suprimento deve ser reduzido”. E é certo como o sol nascerá toda manhã que o seu pagamento diário não será afetado por domingos ou feriados. Ademais, não é possível tomar tempo de empréstimo agora para pagar no futuro. É impossível se endividar! Só se pode gastar o momento presente. Não é possível gastar o amanhã; ele é mantido no banco para você. Não se pode gastar a próxima hora; ela é mantida no banco para você.

Eu não disse que era um milagre? Você não concorda comigo?

Você tem 24 horas de tempo diário para viver. Você tem esse tempo para garantir sua saúde, seu prazer, seu dinheiro, sua satisfação, seu respeito e a evolução da sua alma imortal. Sua utilização correta, sua utilização mais eficaz, é uma questão da maior urgência e nada na vida é mais real e concreto que isso. Tudo depende disso. A sua felicidade – aquele prêmio elusivo que todos nós tentamos agarrar a qualquer custo, meus amigos! – depende disso. É espantoso que os jornais, arrojados e atualizados como são, não estejam repletos de artigos “Como viver com uma dada quantidade de tempo” em vez de “Como viver com uma dada quantia de dinheiro”! O dinheiro é muito mais ordinário que o tempo. Basta parar um pouco para refletir e você logo percebe que o dinheiro é praticamente a coisa mais ordinária que existe. Há pilhas e pilhas de dinheiro amontoadas pelo planeta.

Se uma pessoa não conseguir viver com determinada renda, basta trabalhar para ganhar um pouco mais – ou roubar, ou vender alguma de suas posses. Uma pessoa não precisa se arrastar pela vida só porque não consegue ganhar determinada quantia; ela simplesmente se empenha mais para equilibrar o orçamento. Entretanto, se uma pessoa não conseguir cobrir todas as suas necessidades com sua renda fixa de 24 horas por dia, ela invariavelmente se arrastará pela vida. A provisão de tempo, conquanto gloriosamente regular, é

implacavelmente restrita.

Quem de nós vive com 24 horas por dia? E quando eu digo “vive”, não quero dizer “existe” nem “se arrasta pela vida”. Quem de nós pode dizer, com sinceridade, que está livre daquela sensação incômoda de que “os grandes centros de custo” de sua vida diária não são administrados como deveriam? Quem de nós pode dizer ao certo que seu elegante terno não é encimado por um chapéu vergonhoso ou que janta com uma bela prataria mas negligencia a qualidade da comida? Quem de nós não está a dizer a si mesmo... quem de nós não passou a vida toda se dizendo: “Preciso mudar isso assim que tiver um pouco mais de tempo”?

O fato é que jamais teremos mais tempo. Nós já temos, e sempre tivemos, todo o tempo que podemos ter. Foi a compreensão dessa profunda e negligenciada verdade (que, a propósito, não fui eu que descobri) que me levou à análise prática e minuciosa dos gastos do tempo diário.

II
O DESEJO DE REALIZAR MAIS

“Mas”, algum leitor pode objetar, com descaso ao ponto em questão, “o que ele quer dizer com essa história de ‘24 horas ao dia’? Não tenho dificuldade alguma de viver com 24 horas ao dia. Faço tudo o que quero e ainda me sobra tempo para me inscrever em concursos de revistas. Seguramente não há segredo algum em, sabendo que só se tem 24 horas por dia, contentar-se com 24 horas por dia!”

A você, meu estimado leitor, devo estender minhas mais sentidas desculpas. Afinal, você é justamente o homem que venho desejando conhecer há mais de quatro décadas. Poderia fazer a gentileza de me enviar seu nome e endereço e me explicar como consegue realizar essa façanha? É você que deveria ser o escritor, e eu, seu humilde leitor. Eu lhe rogo, apresente-se. Estou convencido de que você existe e o fato de eu ainda não tê-lo conhecido pessoalmente é uma perda irrecuperável. Nesse ínterim, enquanto você não se manifesta, prosseguirei minha conversa com meus companheiros de aflição – esse grupo incomensurável de almas perseguidas, mais ou menos penosamente, pela sensação de que os anos se esvaem pelos dedos e elas ainda não conseguiram ajeitar a própria vida.

Se analisarmos essa sensação, perceberemos que se trata primariamente de um sentimento de intranquilidade, expectativa, antecipação, ambição. Trata-se de uma fonte de constante desconforto, que se manifesta como um esqueleto no banquete de todos os nossos prazeres. Vamos ao teatro e nos divertimos, mas entre os atos o esqueleto se aproxima acusatório, com seu longo e ossudo dedo em riste. Corremos desesperadamente para pegar o último trem e enquanto aguardamos, esbaforidos, a chegada do último trem, ele desfila de um lado ao outro chacoalhando os ossos ao seu lado e indagando: “Oh, alma humana, o que faz você com sua juventude? O que faz você com seu tempo?” Você pode objetar que essa sensação de contínua expectativa, de antecipação, é uma parte inextrincável da vida, inseparável da própria vida. Sua alegação não poderia ser mais verdadeira.

Mas há graus. Um homem pode desejar ir a Meca. Sua consciência lhe ordena que ele deve ir a Meca. Ele segue caminhando, contando com a ajuda da Cook[*]

ou sem auxílio; provavelmente nunca chegará a Meca; ele pode se afogar antes de chegar a Porto Said[*]; pode perecer indignamente na costa do mar Vermelho; seu desejo pode permanecer eternamente frustrado. Sua ambição irrealizada pode assombrá-lo para sempre. Mas ele não será mais atormentado que o homem que, desejando chegar a Meca e incomodado por esse desejo, nem chega a sair de sua cidade.

Já é alguma coisa sair da nossa cidade. A maioria de nós nunca saiu da nossa cidade. Podemos nem nos dar ao trabalho de pegar um táxi para ir à Cook e nos informar sobre o preço de uma excursão. E a desculpa que nos damos para agir assim é que o dia só tem 24 horas.

Se analisarmos com mais profundidade a nossa vaga e inquieta ambição, perceberemos, penso eu, que ela brota de uma ideia fixa de que deveríamos realizar algo além daquilo que somos leal e moralmente obrigados a fazer. Somos obrigados, por vários códigos explícitos e tácitos, a nos sustentar e prover nossa família (se houver) de saúde e conforto, a pagar as nossas dívidas, a poupar, a aumentar nossa prosperidade melhorando a nossa eficiência. Obrigações já suficientemente difíceis! Obrigações que poucos de nós conseguem cumprir! Obrigações com frequência além da nossa capacidade! No entanto, mesmo se conseguimos realizá-las, como por vezes é o caso, não nos satisfazemos; o esqueleto continua a nos perseguir.

E, mesmo quando percebemos que a tarefa está além da nossa capacidade, que não temos energia suficiente para dar conta dela, achamos que deveríamos nos sentir menos insatisfeitos se atribuirmos à nossa capacidade, já sobrecarregada, algo a mais a realizar.

E, indubitavelmente, essa é a realidade. O anseio de realizar algo além de sua programação formal é comum a todos os homens que, no decorrer da evolução, transcenderam um dado nível.

Enquanto um empenho não for realizado para satisfazer esse anseio, a inquietação que aguarda o início de uma ação permanecerá atormentando a paz da alma. Esse desejo recebeu muitos nomes. Trata-se de uma variante do desejo universal de conhecimento, um desejo tão intenso que homens que dedicaram a vida toda à aquisição sistemática de conhecimento foram impulsionados por esse anseio a superar os limites de sua programação em sua busca de ainda mais conhecimento. Até Herbert Spencer[*], em minha opinião a mente mais brilhante que já passou pela Terra, muitas vezes foi forçado por suas ambições a se aventurar pelas águas estagnadas da inquirição.

Imagino que, para a maioria das pessoas conscientes do desejo de viver – isto é, pessoas dotadas de uma curiosidade intelectual natural –, a aspiração de ir além da programação formal assume a forma de ambições literárias. Dito de

outra forma, elas gostariam de adentrar pela rota da leitura. Não restam dúvidas de que o povo britânico está se tornando cada vez mais letrado. Todavia, eu observaria que a literatura de maneira alguma compreende todos os campos do conhecimento e que a sede atormentadora do autodesenvolvimento – a ampliação do conhecimento – pode muito bem ser saciada de outras maneiras que não envolvam necessariamente a leitura. Explorarei mais adiante as várias maneiras de aplacar a sede de conhecimento. Por enquanto me satisfaço em lembrar àqueles leitores que não possuem uma simpatia natural pela literatura que essa não é a única fonte de conhecimento.

III
ALGUMAS PRECAUÇÕES ANTES DE COMEÇAR

Agora que consegui (se é que consegui) convencê-lo a admitir que está constantemente atormentado por uma contida insatisfação com a sua vida diária; e que a causa primária dessa incômoda insatisfação é o sentimento de que a cada dia que passa você deixa de fazer algo que gostaria de ter feito e que, na verdade, espera eternamente fazer assim que tiver “mais tempo”; e agora que chamei a sua atenção à verdade gritante e ofuscante de que você jamais terá “mais tempo”, considerando que já é proprietário de todo o tempo que lhe é de direito... imagino que você esteja esperando que eu lhe revele algum portentoso segredo para que possa dispor o seu dia à perfeição e se livrar, por fim, dessa intragável frustração que o acompanha entra dia e sai dia.

Desgraçadamente, não descobri segredo apoteótico algum. E nem espero descobri-lo; e nem espero que alguém jamais o descubra. O segredo que você aguarda com tanta sofreguidão não existe. Quando você começou a compreender aonde pretendo chegar, talvez tenha sido varrido por um novo lufar de esperança em seu peito. Talvez tenha dito a si mesmo: “Este homem me mostrará uma maneira fácil e não trabalhosa de fazer o que venho desejando em vão fazer há tanto tempo”. Infelizmente, esse não é o caso! O fato é que não existe um caminho fácil, uma larga estrada pavimentada para esse seu destino pretendido. O caminho para Meca é extremamente árduo e pedregoso e o pior de tudo é que você pode nem chegar lá.

A preliminar mais importante para a tarefa de organizar sua vida para que ela possa ser vivida de modo pleno e confortável dentro de seu orçamento diário de 24 horas é a tranquila aceitação da extrema dificuldade da tarefa, dos sacrifícios e do labor interminável que ela demanda. Não tenho como insistir nesse ponto com mais veemência.

Se você imagina que será capaz de atingir seu ideal meramente traçando um cronograma em uma folha de papel, meu conselho é desistir sem demora. Se não estiver preparado para frustrações e desilusões; se for incapaz de se contentar com um pequeno resultado por uma enorme faina, é melhor nem começar. Volte para a cama e retome a existência dormitante e incômoda que chama de vida.

A realidade é triste, deprimente e sombria, não é mesmo? Mesmo assim creio ser extremamente necessário um tenso revigoramento da vontade antes que qualquer ação de valor possa ser empreendida. Eu mesmo considero essa constatação bastante aprazível. Sinto que ela constitui o principal fator que me distingue do gato cochilando no sofá.

"Bem", você diz, "suponha que eu esteja pronto para a batalha. Suponha que eu ponderei meticulosamente e compreendi plenamente suas pesadas observações. Por onde começo?" Prezado leitor, você simplesmente começa. Não existe método mágico algum para começar. Se um homem de pé à beira de uma piscina desejando pular na água gelada lhe perguntasse "Como começo a pular?", você meramente orientaria "Basta pular. Tome coragem e salte".

Como afirmei anteriormente, a grande beleza da constante provisão de tempo é que não é possível gastá-lo antes do tempo. O ano seguinte, o dia seguinte, a hora seguinte o estarão aguardando, tão perfeitos e intocados como se você nunca tivesse esbanjado ou feito mau uso de um único momento em toda a sua vida. Poucos fatos são tão gratificantes e reconfortantes. Você pode virar uma nova página a cada hora, se assim o desejar. Portanto, não há razão para protelar até a semana seguinte ou mesmo até amanhã. Você pode até fantasiar que a água estará mais morna na semana que vem, mas não. Ela estará mais fria.

Todavia, antes de dar início a essa empreitada, permita-me murmurar algumas palavras de advertência em seu ouvido.

Permita-me, antes de tudo, admoestá-lo contra o seu próprio ardor. A empolgação é cavilosa e traiçoeira. Ela clama por ação; não é possível satisfazê-la de início; ela quer mais e mais; ela é ávida por mover montanhas e desviar o curso dos rios. Ela não se satisfaz até começar a perspirar. E, com muita frequência, quando sente o suor lhe brotando à testa, ela esmorece inopinadamente e expira, sem ao menos se dar ao trabalho de murmurar: "Basta disso".

Esquive-se de empreender demais no início. Satisfaça-se com pouco. Considere os efeitos do acaso. Considere a natureza humana, especialmente a sua própria.

Um ou outro malogro, por si só não importa, se não incorrer em perda de autoestima e autoconfiança. Contudo, do mesmo modo como nada tem tanto êxito quanto o próprio êxito, nada tem tanto fracasso quanto o próprio fracasso. A ruína, na maioria dos casos, resulta de tentar empreender em excesso. Assim, ao nos ocupar da imensa empreitada de viver uma vida plena e confortável dentro dos estreitos limites de 24 horas por dia, evitemos a qualquer custo o risco de um fiasco precoce. Recuso-me obstinadamente a concordar que, quaisquer que sejam as circunstâncias, um fracasso glorioso é melhor que um

sucesso insignificante. Sou decididamente a favor do sucesso insignificante. Um fracasso glorioso não levará a nada, ao passo que um sucesso insignificante pode levar a um sucesso nada insignificante.

Dito isso, voltemo-nos a examinar seu orçamento diário. Você me diz que o seu dia já está cheio. Como? Quanto tempo você efetivamente passa ganhando o pão? Sete horas, em média? E quanto tempo passa dormindo? Sete? Eu acrescentaria duas horas e mesmo assim seria generoso. E o desafio, meu caro leitor, é prestar contas do que acontece nas outras oito horas do seu dia.

IV
AS RAÍZES DAS DIFICULDADES

Para confrontar, de uma vez por todas, a questão da administração do orçamento do tempo, sem nos safar à verdade, devo escolher um caso individual para fins de análise. Escolho analisar apenas um caso, que não pode ser um caso ordinário, já que um caso ordinário é algo inexistente, da mesma forma que um homem ordinário é algo inexistente. Todo e cada homem é um caso especial.

Contudo, se tomarmos o caso de um homem londrino que trabalha em um escritório das 10 da manhã às 6 da tarde e que passa cinquenta minutos de manhã e no fim da tarde indo de casa para o trabalho e do trabalho para casa, imagino ter o caso mais ordinário possível. Algumas pessoas trabalham mais tempo, enquanto outras não precisam trabalhar tanto tempo.

Felizmente, o lado financeiro da existência não nos interessa aqui; para fins do caso em questão, o nosso escriturário comum é exatamente tão abastado quanto o milionário que fuma seu cachimbo no terraço do Carlton Hotel.

O grande e profundo equívoco que o meu homem típico comete no que diz respeito a seu dia é um erro que tem raízes em sua atitude geral, um equívoco que perverte e esmorece dois terços de suas energias e interesses. Na maioria dos casos ele não é acometido do que poderíamos caracterizar de uma paixão por seu trabalho. Na melhor das hipóteses ele não o desdenha. Ele começa seu dia de trabalho com certa relutância, depois de protelar o quanto puder, e o termina com exultação, assim que possível. E seus motores, posto que envolvidos no trabalho, raramente são acionados na máxima capacidade. (Estou ciente de que serei acusado por leitores furiosos de caluniar o trabalhador de escritório. No entanto, considero-me um profundo conhecedor dessa criatura, de forma que me atenho ao que digo.)

Todavia, apesar de tudo, ele persiste em considerar esse intervalo das 10 às 6 como sendo “o dia”, e as dez horas que o precedem e as seis horas que a ele se seguem como nada mais que um prólogo e um epílogo. Uma atitude como essa, mesmo que inconsciente, naturalmente mata seu interesse nas dezesseis horas que lhe restam, resultando no fato de que, mesmo se não as desperdiça, ele simplesmente não as contabiliza, considerando-as meramente como uma

diferença.

Essa atitude geral é absolutamente ilógica e insalubre, já que formalmente atribui a proeminência central a um hiato de tempo e a uma série de atividades que o homem realiza com o único espírito de "acabar logo com isso". Se um homem atrela dois terços de sua existência a apenas um terço dela, para o qual ele reconhecidamente não dedica absolutamente entusiasmo algum, como pode esperar viver uma vida plena e completa? Isso seria um disparate.

Se meu homem típico deseja viver a vida em sua plenitude e completude ele deve, em sua mente, organizar um dia dentro de um dia. Esse dia dentro de um dia, uma matrioshka dentro de uma matrioshka maior, deve começar às 6 da tarde e terminar às 10 da manhã. Trata-se de um dia de dezesseis horas e, ao longo de todas essas dezesseis horas, ele não tem absolutamente obrigação alguma fora cultivar seu corpo e sua alma e a humanidade. Durante essas dezesseis horas ele é um homem livre; não precisa ganhar o pão; não precisa cuidar de assuntos financeiros; ele é como um homem que vive de renda. Essa deve ser a atitude dele, uma atitude de importância crucial. O sucesso na vida (muito mais importante que o espólio que deixará a seus herdeiros e pelo qual eles ainda deverão pagar impostos) depende disso.

O quê? O leitor imagina que a plena energia dedicada a essas dezesseis horas reduzirão o valor das oito passadas na labuta? De modo algum. Pelo contrário, elas positivamente aumentarão o valor das oito horas de labor. Uma das lições mais decisivas que meu homem típico deve aprender é que as faculdades mentais são capazes de mergulhar em uma atividade árdua e contínua; elas não se fatigam como um braço ou uma perna. Tudo o que elas desejam é a mudança – não o descanso, exceto ao dormir.

Devo agora me voltar a examinar o método atual do homem típico de empregar as dezesseis horas que são inteiramente dele, a começar do momento em que ele acorda de manhã. Limitar-me-ei a indicar as coisas que ele faz e que penso que ele não deveria fazer, postergando as minhas sugestões para o "plantio" dos momentos que, desse modo, teremos "desmatado" – da mesma forma como um colono desmata uma floresta.

Justiça seja feita, devo dizer que ele desperdiça muito pouco tempo antes de sair de casa, às 9h10 de manhã. Em geral ele se levanta às 9h, toma o desjejum às 9h07 e às 9h09 e 30 segundos sai de casa apressado para o trabalho. No entanto, assim que ele sai porta afora, suas faculdades mentais, que são incansáveis, se tornam ociosas. Ele caminha até a estação em uma condição de coma mental. Chegando lá, ele normalmente precisa esperar pelo trem. Em centenas de estações suburbanas, toda manhã se veem homens vagueando

tranquilamente de um lado ao outro da plataforma enquanto as companhias ferroviárias desavergonhadamente lhes roubam tempo, que vale mais do que dinheiro. Centenas de milhares de horas são desse modo perdidas todos os dias simplesmente porque o meu homem típico valoriza tão pouco o tempo que nunca lhe ocorreu tomar precauções bastante simples para se precaver do risco dessa perda.

Ele possui uma sólida moeda de tempo para gastar todos os dias. Ele deve trocar essa moeda por moedas menores e, no processo, se satisfaz em incorrer em perdas substanciais.

Suponha que, ao lhe vender um bilhete, a companhia lhe informe: “Daremos o troco para essa moeda, mas cobraremos uma taxa por isso”. Você não acha que meu homem típico protestaria diante de uma proposta como essa? Contudo, é exatamente o que a companhia faz quando lhe furta cinco minutos duas vezes ao dia.

Você diz que isso não passa de miudezas e que estou sendo mesquinho. Sim, estou. E, mais adiante, eu me justificarei.

Agora, por que você não compra o seu jornal e embarca no trem?

V
UMA PARTIDA DE TÊNIS OU A ALMA IMORTAL?

Você embarca no trem matutino com o seu jornal e se entrega tranquila e majestosamente à sua leitura. Você não se apressa, sabendo que tem pelo menos meia hora pela frente. Com o olhar a pousar ociosamente pelos anúncios de agências de viagens e espetáculos teatrais das páginas externas, sua atitude é a de um homem despreocupadamente opulento, possuidor de uma provisão infinita de tempo, de um homem vindo de algum planeta onde o dia tem 124 horas em vez de meras 24. Sou um fervoroso leitor de jornais. Leio regularmente cinco periódicos diários britânicos e dois franceses, e só meu jornaleiro sabe quantos semanais. Sou impelido a mencionar esse fato pessoal por temer ser acusado de preconceito contra os jornais quando declaro a minha objeção à leitura de jornais no trem matutino. Os jornais são produzidos com rapidez, para serem lidos com rapidez e não têm lugar na minha programação diária. Eu os leio quando posso, nas ocasionais horas vagas. Mas os leio. A ideia de lhes dedicar trinta ou quarenta minutos consecutivos de maravilhosa solidão (considerando que em nenhum outro local é possível mergulhar tão perfeitamente em si mesmo que em um vagão repleto de homens ensimesmados, fumando em silêncio) me é repugnante. Não posso permitir que você esbanje preciosas pérolas de tempo em tamanha prodigalidade oriental. Você não é o xá do tempo. Permita-me respeitosamente lembrá-lo de que você não tem mais tempo do que eu. Chega de ler jornais no trem! Com isso, já lhe reservei cerca de três quartos de hora para uma utilização produtiva.

Agora você chega ao escritório e eu lá o abandono até as 6 da tarde. Estou ciente de que você tem nominalmente uma hora para o almoço (que muitas vezes dá um jeito de estender em meia hora adicional) no meio do dia, sendo que menos da metade desse tempo é dedicada à alimentação em si. Mas lhe deixarei todo esse tempo para usar como bem entender. Você pode ler os seus jornais nesse momento, se quiser.

Eu o encontro novamente na saída do trabalho. Você está pálido e cansado. Seja como for, sua esposa declara que você está pálido, e você lhe dá a entender que está cansado. Durante a jornada para casa, você acumula sua sensação de

fadiga. Uma atmosfera de exaustão paira pesada sobre os extensos subúrbios de Londres como uma nuvem virtuosa e melancólica, particularmente no inverno. Ao chegar em casa, você não se lança incontinente ao jantar. Mas, em cerca de uma hora, sente que poderia se levantar e comer alguma coisa. E é o que faz. Depois disso você se entrega ao prazer de fumar, com um ar sério; você vê amigos; vagabundeia; joga baralho; flerta com um livro; nota que está envelhecendo; dá um passeio; afaga o piano... Por Deus! Já são 22h45! Então você dedica uns bons quarenta minutos pensando em se recolher; e é bem possível que não prescinda de um bom uísque ao final da noite. Enfim você se deita, exaurido pela labuta do dia. Seis horas, provavelmente mais, se esvaíram desde que você saiu do trabalho – dissipadas como um sonho, evaporadas como por magia, inexplicavelmente esvaídas!

Esse é um cenário relativamente típico. Mas você contesta: "É muito fácil para você dizer isso. Um homem se cansa. Um homem deve conversar com os amigos. Um homem não pode se manter em potência máxima o tempo todo". O argumento é justificável. Mas, quando você marca de ir ao teatro (especialmente com uma bela mulher), o que acontece? Você se apressa para voltar para casa; não poupa esforços para assumir um aspecto glorioso, vestindo-se em belos trajes; volta precipitadamente à cidade em outro trem; mantém-se em potência máxima por quatro horas, se não cinco; leva-a para a casa dela; volta à própria casa. Você não passa três quartos de hora "pensando" em se recolher. Você vai. Amigos e exaustão foram igualmente relegados ao esquecimento e a noite pareceu tão esplendidamente longa (ou talvez curta demais)! E lembra aquela ocasião na qual lhe convenceram a cantar no coral amador e você passou três meses mourejando noite sim noite não? Você pode negar que, quando tem algo concreto e definitivo para fazer à noite, algo para empregar toda a sua energia, o mero pensamento dessa atividade não confere um resplendor e uma vitalidade mais intensa a todo o seu dia?

A minha sugestão é que às 6 da tarde você encare a realidade de frente e admita que não está cansado (porque não está e sabe muito bem disso) e que organize a sua noite para que não seja interrompida no meio por uma refeição. Com isso você terá uma extensão desimpedida de ao menos três horas. A minha sugestão não é que você deva empregar três horas todas as noites da sua vida exaurindo sua energia mental. Mas sugiro que, se for seu desejo, comece dedicando uma hora e meia uma noite sim e outra não a algum cultivo importante e contínuo da mente. Mesmo assim você ficará com três noites por semana para passar com os amigos, jogar baralho, jogar tênis, dedicar-se ao lar, envolver-se em leituras descompromissadas, fumar cachimbo, fazer jardinagem, vadiar e se inscrever em concursos. E ainda gozará da enorme fortuna de 44

horas entre as 2 da tarde de sábado e as 10 da manhã de segunda-feira. Se persistir, você logo ansiará por passar quatro noites, talvez cinco, em alguma empreitada contínua para se sentir verdadeiramente vivo. E vai se livrar daquele hábito de murmurar para si mesmo às 23h15: “Hora de pensar em ir para a cama...” O homem que começa a se recolher quarenta minutos antes do momento em que abre a porta do quarto é um homem enfastiado. Em outras palavras, ele não está vivendo.

Mas não se esqueça: no começo, aqueles noventa minutos noturnos três vezes por semana devem ser os minutos mais importantes dos 1.080. Eles devem ser sagrados, tão sagrados quanto o ensaio de uma peça teatral ou uma partida de tênis. Em vez de dizer: “Desculpe, não posso encontrá-lo, meu camarada, porque preciso correr para o clube de tênis”, você deve dizer “... porque tenho trabalho a fazer”. Admito que isso é extremamente difícil de dizer. Afinal, uma partida de tênis é tão mais urgente que a alma imortal...

VI
LEMBRE-SE DA NATUREZA HUMANA

Mencionei casualmente a vasta extensão de 44 horas entre a saída do trabalho às 2 da tarde no sábado e a volta ao escritório às 10 da manhã na segunda-feira. E neste ponto devo mencionar a questão de que a semana dever consistir de seis ou de sete dias. Durante muitos anos – com efeito, até me aproximar dos 40 anos –, a minha própria semana era composta de sete dias. Fui insistentemente informado por pessoas mais velhas e sábias que era possível realizar mais trabalho e viver de maneira mais plena em seis dias e não sete.

E decerto é verdade que agora, com um dia da semana no qual não sigo programação alguma e não me entrego a labor algum, salvo o que me dita os caprichos do momento, aprecio intensamente o valor moral do repouso semanal. Mesmo assim, se pudesse voltar no tempo e reviver a minha vida, não mudaria em nada as minhas decisões passadas no que se refere a esse ponto. Só aqueles que viveram a plena extensão de sete dias semanais por um longo tempo são capazes de apreciar por completo a beleza da ociosidade recorrente. Além disso, estou envelhecendo, e no meu caso também é uma questão de idade. Nos casos de juventude abundante, excepcional energia e grande desejo pelo labor, eu diria sem qualquer hesitação: continue avançando, entra dia e sai dia.

Contudo, aos meus leitores em geral, eu recomendaria: restrinja sua programação formal (em outras palavras, sua “superprogramação”) a seis dias por semana. Se você se pegar desejando estendê-la, faça-o, mas apenas na proporção de seu desejo; e conte o tempo adicional como uma herança inesperada, não como uma renda regular, para que possa retornar à sua programação de seis dias sem a sensação de empobrecimento, sem sentir-se um apóstata.

Proponho fazermos uma pausa para verificar em que pé estamos. Até agora reservamos para poupar do desperdício meia hora em pelo menos seis manhãs por semana e uma hora e meia em três noites por semana. Isso totaliza sete horas e meia por semana.

Proponho nos satisfazer com essas sete horas e meia por ora. “O quê?”, você protesta. “Você tem a pretensão de nos ensinar como viver só com sete horas e

meia das 168 horas da semana? Você pretende fazer algum milagre com essas sete horas e meia?” Bem, sem meias palavras: sim, se você fizer a gentileza de me permitir. Em outras palavras, propor-lhe-ei um experimento que, embora perfeitamente natural e explicável, tem todo o ar de um milagre. Argumento que a plena utilização dessas sete horas e meia lhe afervorará a vivência da semana, lhe acrescentará vivacidade e intensificará seu interesse até mesmo pelas ocupações mais banais. Você pratica exercícios físicos por meros dez minutos de manhã e à noite e mesmo assim não se surpreende quando a sua saúde física e força são positivamente afetadas todas as horas do dia e ao verificar que toda a sua condição física foi alterada. Por que se espantaria com a sugestão de que uma média de mais de uma hora diária dedicada ao exercício da mente pode avivar para sempre e por completo toda a atividade da mente?

É indiscutível que mais tempo deve ser destinado ao cultivo de si mesmo. E os efeitos são proporcionais: quanto mais tempo for consagrado a esse propósito, melhores serão os resultados. No entanto, prefiro começar com o que aparenta um empenho insignificante.

Na verdade, não se trata realmente de um empenho insignificante, como aqueles que ainda não o tentaram virão a descobrir. Afinal, “abrir uma clareira” de até mesmo sete horas e meia no meio do mato é uma tarefa razoavelmente árdua. Alguns sacrifícios devem ser feitos. Um indivíduo pode distribuir seu tempo desarrazoadamente, mas é indiscutível que esse tempo foi de fato distribuído, que o indivíduo deveras fez algo com seu tempo, por mais descuidada que possa ter sido essa utilização. Fazer qualquer outra coisa implica uma mudança de hábito.

E os hábitos são diabolicamente difíceis de mudar! Ademais, qualquer mudança, até mesmo uma mudança para melhor, é invariavelmente acompanhada de inconvenientes e impedimentos. Se imagina que será capaz de dedicar sete horas e meia por semana a um empreendimento sério e contínuo e continuar levando sua antiga vida, você se equivoca. Devo repetir que serão necessários algum sacrifício e enorme força de vontade. E é pelo fato de eu conhecer as dificuldades, é pelo fato de eu conhecer o efeito quase desastroso do fracasso em tal empreendimento que recomendo vivamente um início extremamente modesto. É fundamental salvaguardar sua dignidade. A sua dignidade está nas raízes de todo o senso de propósito, e um malogro em uma empreitada deliberadamente planejada inflige uma terrível ferida na dignidade da pessoa. Daí repito e reitero: comece aos poucos, sem ostentação.

Quando você dedicar diligentemente sete horas e meia por semana durante três meses ao cultivo de sua vitalidade, só então poderá começar a cantar louvores a si mesmo e pensar nas maravilhas que é capaz de fazer.

Antes de entrarmos no método de utilização das horas designadas à nossa programação, tenho uma sugestão final a fazer: no que diz respeito às noites, permita-se muito mais que uma hora e meia para poder dedicar uma hora e meia ao cultivo de si mesmo. Lembre-se de que acidentes acontecem e tudo está aberto ao acaso. Lembre-se da natureza humana. Dessa forma, reserve, digamos, das 21h às 23h30 para a sua tarefa de noventa minutos.

VII
CONTROLE A SUA MENTE

As pessoas dizem: “Não é possível evitar os pensamentos”. Não é verdade. O controle da máquina de pensar é perfeitamente possível. E, como nada jamais nos acontece fora do nosso próprio cérebro; como nada nos fere ou nos dá prazer exceto dentro do cérebro, a importância suprema de ser capaz de controlar o que ocorre nesse cérebro misterioso é patente. Essa ideia é um dos mais antigos lugares-comuns, mas um lugar-comum de cuja profunda verdade e urgência a maioria das pessoas vive e morre sem se dar conta. As pessoas reclamam da incapacidade de se concentrar, sem se dar conta de que podem desenvolver essa capacidade, se assim escolherem.

E, desprovido do poder de se concentrar – isto é, privado do poder de ditar ao cérebro uma tarefa e assegurar sua obediência –, é impossível viver a vida em sua plenitude. O controle da mente é o primeiro elemento de uma existência plena.

Daí me parece que a primeira coisa a ser feita deveria ser pôr em teste as melhores qualidades da mente. Você cuida de seu corpo, por dentro e por fora; se expõe a um grande perigo ao cortar e extirpar os pelos de sua pele; emprega todo um exército de indivíduos, desde o leiteiro até o açougueiro, a fim de subornar o seu estômago para que este se comporte com um mínimo de decência. Por que não dedicar um pouco de atenção ao maquinário tão mais delicado da mente, sobretudo considerando que esse cultivo não lhe demandará qualquer ajuda externa? É a essa parcela da arte de viver que lhe reservei o tempo do momento em que sai de casa porta afora até o momento em que chega ao trabalho.

“O quê? Devo cultivar a minha mente na rua, na plataforma da estação, no trem e novamente na rua apinhada de gente?” Exatamente. Nada mais simples! Nenhuma ferramenta é necessária! Nem mesmo um livro. Mesmo assim, a tarefa não é fácil.

Ao sair de casa, concentre sua mente em um tema (não importa qual, no começo). Você não andará dez metros antes de sua mente lhe escapulir por debaixo do nariz e, quando se der conta, lá estará ela, já quase fora de vista, se divertindo com um tema totalmente não relacionado.

Pegue-a pelas orelhas e traga-a de volta. Antes de chegar à estação, você já a terá trazido de volta cerca de quarenta vezes. Não se desespere. Continue. Persista. Você conseguirá. É absolutamente impossível fracassar se persistir. E fútil fingir que a sua mente é incapaz de concentração. Ou você não se lembra daquela manhã quando recebeu uma carta inquietante que requeria uma resposta esmeradamente elaborada? Você deve se lembrar nitidamente de como manteve a sua mente firme no tema da resposta, sem permitir-se uma única trégua de ao menos um segundo, até chegar ao escritório e, ato contínuo, imediatamente se sentou à sua mesa e escreveu a resposta. Esse é um caso no qual você se viu incitado pelas circunstâncias a tamanho grau de vitalidade que foi capaz de dominar a sua mente como um tirano. Você não se permitiu distrações. Você insistiu que a mente realizasse a tarefa que lhe foi atribuída, e foi o que ela fez.

Por meio da prática regular da concentração (para a qual não há segredo, salvo o segredo da perseverança), é possível tiranizar a sua mente (que não é a parte mais elevada de seu ser) a cada hora do dia e não importa o lugar. Ademais, esse exercício é extremamente conveniente. Se você entrasse no seu trem matutino com um par de halteres para exercitar os músculos ou uma enciclopédia em dez volumes para seu aprendizado, provavelmente chamaria a atenção. Mas, caminhando pela rua, sentado no canto de um vagão por trás de seu cachimbo ou viajando de pé no metrô, quem poderia dizer que você está ocupado com o mais importante dos atos diários? Que animal estúpido poderá escarnecer de você?

Não me importa o tema de concentração escolhido, contanto que você efetivamente se concentre nele. O que importa é o mero disciplinamento da máquina de pensar. Mesmo assim, você pode muito bem matar dois coelhos com uma cajadada só e se concentrar em algo útil. Nessa linha, sugiro – e é só uma sugestão – um breve capítulo de Marco Aurélio ou Epicteto.

Rogo-lhe que não se intimide à menção desses nomes. Eu mesmo desconheço qualquer coisa mais atual, mais repleta de bom senso puro e simples, aplicável à vida cotidiana de pessoas comuns, como eu e você (pessoas que desprezam a presunção, a arrogância e o contrassenso) que Marco Aurélio ou Epicteto. Leia um capítulo – e como são curtos, os capítulos! – à noite e concentre-se nele na manhã seguinte. Você verá.

Sim, meu amigo, é inútil tentar se furtar do fato. Posso ouvir seu cérebro como um telefone ao meu ouvido. Você está dizendo consigo mesmo: “Esse sujeito estava indo bem até o sétimo capítulo! Eu até estava começando a me interessar um pouco. Mas essa história de pensar em trens, concentração, Marco Aurélio e Epicteto... isso não é para mim. Pode agradar a algumas pessoas, mas a mim não apetece”.

É para você!, eu repito vigorosamente; é para você! Com efeito, você é

justamente o leitor para o qual escrevo.

Desfaça-se dessa sugestão e estará se desfazendo da sugestão mais preciosa que jamais lhe foi oferecida. Não sou eu que lhe ofereço essa sugestão. Trata-se da sugestão dos homens mais sensatos, práticos e realistas que já caminharam pela Terra. Limito-me a repassá-la a você. Coloque-a em teste. Assuma o controle da sua mente. E constate como o processo curará a metade dos males da sua vida – principalmente a preocupação, essa doença miserável, evitável, vergonhosa!

VIII
A DISPOSIÇÃO REFLEXIVA

O exercício de concentrar a mente (ao qual pelo menos meia hora diária deve ser dedicada) é uma mera preliminar, como aprender as escalas no piano. Conquistado o controle desse membro mais indisciplinado do complexo organismo humano, o próximo passo natural é colocá-lo a seu serviço. É inútil possuir uma mente obediente sem usufruir ao máximo dessa obediência. Indica-se, portanto, uma prolongada linha de estudo básica.

Quanto a qual deveria ser essa linha de estudo, não há dúvida alguma; jamais poderá haver qualquer dúvida quanto a isso. Todas as pessoas sensatas de todas as idades concordam. Não se trata de literatura, nem de qualquer outra arte, nem de história, nem de qualquer ciência. Trata-se do estudo de si mesmo. Leitor, conheça a si mesmo. Essas palavras são tão banais que, deveras, ruborizo ao escrevê-las. Elas, contudo, devem ser escritas, por precisarem ser escritas. (Retiro meu rubor, agora envergonhado dele.) Conheça a si mesmo. Exclamo para todos ouvirem em alto e bom som. A frase é uma daquelas que todos já ouviram à exaustão, de que todos reconhecem o valor que só os mais sagazes colocam em prática. Desconheço as razões para isso. Estou completamente convencido de que, mais do que qualquer outra coisa, o que falta na vida do homem comum bem-intencionado de hoje é a disposição reflexiva.

Nós não refletimos. Com isso quero dizer que não refletimos sobre o que é verdadeiramente importante na vida: não refletimos sobre a questão da nossa felicidade, sobre o direcionamento da nossa vida, sobre o que a vida tem nos dado, sobre a extensão na qual a razão decide (ou não) as nossas ações e sobre a relação entre os nossos princípios e a nossa conduta.

No entanto, você está em uma jornada em busca da felicidade, não é mesmo? Por acaso já a encontrou?

Provavelmente não. Provavelmente você já passou a acreditar que é impossível encontrar a felicidade. Mas algumas pessoas a encontraram. E o fizeram percebendo que a felicidade não resulta do atingimento do prazer físico ou mental, mas do desenvolvimento da razão e do ajuste da conduta aos princípios.

Suponho que você não ousará negar essa afirmação. E, se admitir o fato e mesmo assim se recusar a dedicar parte de seu dia à ponderação deliberada de sua razão, seus princípios e sua conduta, você também deve admitir que, apesar de buscar a felicidade, sistematicamente deixa de realizar o próprio ato necessário para atingir essa felicidade.

Agora, quem deve ruborizar, eu ou você?

Não tema. Não pretendo lhe impor certos princípios. A mim não me importa (neste ponto) quais são os seus princípios. Os seus princípios podem induzi-lo a acreditar na virtude do roubo. A mim não faz diferença. Apenas exorto que uma vida na qual a conduta não harmonize relativamente bem com os princípios é uma vida vã; e que a conduta só pode conciliar-se com os princípios por meio de análise, reflexão e resolução diárias. O que leva ao permanente pesar dos ladrões é que seus princípios são contrários ao roubo. Se eles realmente acreditassem na excelência moral do roubo, a prisão não lhes seria nada mais que uma oportunidade de passar alguns anos felizes; afinal, todos os mártires são felizes, em virtude da harmonia entre sua conduta e seus princípios.

Quanto à razão (que forma a conduta e também é envolvida na formação dos princípios), ela exerce um papel muito menor em nossa vida do que imaginamos. Supomo-nos seres razoáveis, mas somos muito mais instintivos que razoáveis. E, quanto menos refletirmos, menos razoáveis seremos. Da próxima vez que você se irritar com o garçom porque sua carne lhe foi servida queimada, convoque a razão para se apresentar no gabinete de sua mente e consulte-a. Ela provavelmente lhe explicará que não foi o garçom que cozinhou a carne e que ele não teve controle algum sobre a preparação de sua refeição; e que, mesmo se ele fosse o único culpado de sua tragédia, você nada ganhará com sua irritação; você meramente perderá sua dignidade, aparentando ser um tolo aos olhos de homens sensatos e se indispondo com o garçom sem produzir efeito algum sobre a carne.

O resultado dessa consulta da razão (que ela lhe oferece sem cobrar nenhum centavo) será que, da próxima vez que a sua carne vier queimada, você tratará o garçom como um igual, permanecerá relativamente calmo e insistirá com educação e cortesia que prefere a carne preparada ao ponto. O benefício será patente e concreto.

Na formação ou na modificação de princípios e na prática da conduta, os livros podem ser de grande ajuda (e muitos podem ser obtidos a um preço módico). Mencionei no capítulo anterior Marco Aurélio e Epicteto.

Sem dúvida autores ainda mais amplamente conhecidos ocorrerão ao leitor. Também posso mencionar Pascal, La Bruyère e Emerson. Quanto a mim, você jamais me verá viajando sem meu Marco Aurélio. Sim, os livros são valiosos.

Contudo, a leitura de livros jamais substituirá um exame diário, franco e honesto do que se fez recentemente e do que se pretende fazer – um olhar firme e direto para si mesmo (por mais que a visão possa ser desconcertante).

Quando essa tarefa tão importante deve ser realizada? A solidão da jornada para casa no fim da tarde me parece ser bastante adequada para esse propósito. Uma disposição reflexiva naturalmente segue o esforço de um dia no escritório. É natural que se, em vez de cuidar de uma empreitada tão fundamental e profundamente importante, você preferir ler o jornal (que poderia muito bem ler enquanto espera seu jantar), nada tenho a dizer. Mas você deve se ocupar dela em algum momento do dia. Com isso chegamos ao período noturno.

IX
O INTERESSE NAS ARTES

Muitas pessoas deixam-se levar por um período regular e ininterrupto de ociosidade à noite por acreditarem não haver alternativa ao ócio salvo o estudo da literatura e por não possuírem qualquer gosto literário. Trata-se de um desmesurado equívoco.

Sem dúvida é impossível, ou de qualquer maneira extremamente difícil, estudar apropriadamente qualquer tema sem a assistência dos livros. Entretanto, se você deseja compreender as profundezas do bridge ou do iatismo, não pode ser dissuadido pela sua falta de interesse na literatura de ler os melhores livros existentes sobre bridge ou iatismo. Assim sendo, devemos traçar a distinção entre literatura e livros sobre temas não literários. Ocupar-me-ei da literatura em seu devido tempo.

Permita-me observar àqueles que nunca leram Meredith e que são capazes de permanecer impassíveis diante de uma acalorada discussão sobre o sr. Stephen Phillips ser ou não um verdadeiro poeta, que vocês não são passíveis de censura. Não é um crime não gostar de literatura. Não é um indicativo de imbecilidade. Os mandarins da literatura não hesitarão em executar o pobre indivíduo que não compreender, digamos, a influência de Wordsworth ou Tennyson. Mas isso não passa de uma grande impudência. O que eles diriam, me pergunto, se solicitados a explicar as influências da sinfonia *Patética*, de Tchaikovsky?

Há extensíssimos campos de conhecimento além da literatura que também renderão resultados magníficos a seus cultivadores. Por exemplo (considerando que acabei de mencionar a composição mais popular de música erudita na Inglaterra contemporânea), me ocorre que os Promenade Concerts terão início em agosto. Você vai a um desses concertos. Você fuma seu charuto ou cigarro (e lastimo dizer que comete a indelicadeza de acender o fósforo durante a *ouverture* de “Lohengrin”) e se acomoda em seu assento para desfrutar a música. Mas você diz que não sabe tocar piano ou violino, nem mesmo o banjo; que, de música, não sabe nada.

Que diferença faz? O fato de ter um autêntico gosto pela música é comprovado pela constatação de que, para encher a sala de concerto com você e

outros apreciadores da música, o regente é obrigado a oferecer programas dos quais a música de má qualidade é praticamente excluída (que mudança em comparação com os tempos idos do Covent Garden!).

Agora, é certo que a sua incapacidade de tocar "Oração de uma virgem" ao piano não precisa impedi-lo de se familiarizar com a composição da orquestra que você ouve uma ou duas noites por semana durante um ou dois meses! Em sua condição atual, você provavelmente pensa na orquestra como uma massa heterogênea de instrumentos produzindo uma massa agradável e confusa de sons. Você não procura ouvir os detalhes por nunca ter treinado seus ouvidos para escutar os detalhes.

Se fosse solicitado a relacionar os instrumentos que tocam o grande tema no início da sinfonia em C menor, você não seria capaz de fazê-lo nem se a sua vida dependesse disso. No entanto, você admira a sinfonia em C menor. Você se empolga com ela a cada vez que a ouve. Você até chegou a dissertar a respeito, com grande efusividade, para aquela senhorita – você sabe a quem me refiro. E tudo o que você pode afirmar seguramente sobre a sinfonia em C menor é que ela foi composta por Beethoven e é uma composição "maravilhosa".

Agora, se você ler o livro do sr. Krehbiel *How to Listen to Music* [Como ouvir música] (que pode ser obtido em qualquer livraria por menos que o preço de um ingresso para um concerto no Alhambra e que contém fotografias de todos os instrumentos orquestrais e mapas de disposição das orquestras), da próxima vez que for a um concerto, lhe asseguro uma espantosa intensificação de seu interesse. Não mais uma massa confusa, a orquestra mostrar-se-á a você como realmente é – um organismo maravilhosamente equilibrado cujos vários grupos de membros têm uma função distinta e indispensável. Você poderá se concentrar nos instrumentos e ouvir seus respectivos sons. Você conhecerá o abismo que separa uma trompa de um corne inglês e saberá por que um oboísta ganha mais que um violinista, apesar de o violino ser um instrumento mais difícil. Você passará a ir a concertos sempre que puder, e os apreciará enormemente, ao passo que antes você meramente existia em um estado de torpor beatífico, como um bebê que olha fixamente um objeto brilhante.

As bases de um conhecimento autêntico e sistemático de música devem ser sistematicamente formadas. Você pode especializar suas investigações em uma forma particular de música (como a sinfonia) ou nas obras de um determinado compositor. Ao fim de um ano, composto de 48 semanas, constituídas, por sua vez, de três breves noites cada, combinadas à atividade diligente de estudar programas e frequentar concertos escolhidos com base em seu crescente conhecimento, você terá se tornado um profundo conhecedor da música, embora não tenha se aproximado um milímetro sequer de saber tocar "Oração de uma

virgem” ao piano.

“Mas eu odeio música!”, você replica. Meu caro leitor, eu o respeito.

O que se aplica à música também se aplica às outras artes. Posso mencionar *How to Look at Pictures* [Como apreciar pinturas], do sr. Clermont Witt ou *How to Judge Architecture* [Como analisar a arquitetura], do sr. Russell Sturgis como o início (um mero preâmbulo) de uma sistemática vitalização do conhecimento em outras artes, cujos objetos de estudo abundam em Londres.

“Eu odeio todas as artes!”, você objeta. Meu caro leitor, eu o respeito cada vez mais.

Tratarei de seu caso em seguida, antes de abordar o tópico da literatura.

X
NÃO HÁ NADA DE CHATO NA VIDA

A arte é algo notável. Mas não é o mais notável. O mais importante de todas as percepções é a percepção contínua da causa e do efeito – em outras palavras, a percepção do desenvolvimento contínuo do universo – ou, ainda em outras palavras, a percepção do progresso da evolução. Quando se imbui nas profundezas da mente a poderosa verdade de que nada acontece sem uma causa, a pessoa desenvolve-se não apenas com a mente aberta, mas também com o coração aberto.

Não é nada agradável ter o relógio roubado, mas a pessoa reflete que o homem que lhe roubou o relógio se tornou um ladrão em virtude de causas hereditárias e ambientais tão interessantes quanto cientificamente compreensíveis; e ela compra outro relógio, se não com alegria, ao menos com uma filosofia que impossibilita o amargor. Perde-se, no estudo da relação de causa e efeito, aquele ar absurdo que tantos sustentam, chocando-se e afligindo-se repetidamente com as idiossincrasias da vida. Pessoas como essas vivem cercadas pela natureza humana como se a natureza humana fosse um país estrangeiro repleto de hábitos e costumes estranhos. Mas, depois atingir a maturidade, é seguramente vergonhoso ser um estrangeiro em uma terra estranha!

O estudo da relação de causa e efeito, apesar de reduzir a angústia da vida, intensifica seu caráter pitoresco. O homem para quem a evolução não passa de uma palavra olha para o mar como quem vê um espetáculo grandioso e monótono, que pode testemunhar em agosto pelo mero preço de uma passagem de terceira classe. O homem imbuído da ideia do desenvolvimento, da contínua relação de causa e efeito, percebe no mar um elemento que no anteontem geológico fora vapor, que ontem fervia e que amanhã inevitavelmente será uma pedra de gelo.

Ele compreende que um líquido é meramente algo a caminho de ser sólido e é varrido pelo tremendo e eternamente mutável fascínio da vida. Nada possibilitará satisfação mais permanente que essa compreensão constantemente cultivada. Esse é o propósito de toda a ciência.

A relação de causa e efeito pode ser encontrada por toda parte. O aluguel subiu no distrito londrino de Shepherd's Bush, o que foi um choque. Contudo, em certa extensão, somos todos estudantes científicos da relação de causa e efeito e nunca existiu um único escriturário almoçando em um Lyons Restaurant[*] que, analisando a situação, não visse na nova estação de metrô a causa para o grande aumento da demanda de moradia em Shepherd's Bush e, na demanda excessiva de moradia, a causa para o aumento do preço do aluguel.

"Mas isso é simples!", você exclama, desdenhoso. Tudo – todo o complexo movimento do universo – é tão simples quanto isso quando se é suficientemente capaz de analisar a situação e identificar a relação de causa e efeito. E, meu estimado leitor, talvez você, por acaso, seja um corretor de imóveis, e odeie as artes, e deseje cultivar sua alma imortal, de forma que não tem como se interessar pelo seu negócio por ser algo tão chato.

Não há nada de chato na vida.

O tremendo e eternamente mutável fascínio da vida se faz maravilhosamente evidente também na sua imobiliária. O quê? Em um quarteirão da Oxford Street, o trânsito ficou congestionado; para evitar o congestionamento, as pessoas começaram a viajar sob os porões e os encanamentos e o resultado foi um aumento dos aluguéis em Shepherd's Bush! E você acha que isso não é fascinante? Suponha que você fosse estudar, imbuído desse espírito, a situação imobiliária de Londres durante uma hora e meia noite sim, noite não. Isso não reforçaria seu entusiasmo no trabalho e transformaria toda a sua vida?

Você seria capaz de solucionar problemas mais difíceis. E seria capaz de explicar por que, como resultado natural da relação de causa e efeito, a rua reta mais longa de Londres tem apenas cerca de um metro e meio de extensão[*], ao passo que a rua reta mais longa de Paris se estende por quilômetros. Você pode estar pensando que, ao me deter no negócio imobiliário, não escolhi um exemplo especialmente favorável às minhas teorias.

Você trabalha em um banco e ainda não leu o eletrizante romance (disfarçado de estudo científico) *Lombard Street*, de Walter Bagehot[*]? Ah, meu estimado leitor, se tivesse começado com essa obra, estudando-a por noventa minutos noite sim, noite não, como o seu trabalho não lhe seria fascinante e quão mais claramente você não compreenderia a natureza humana!

Você está "preso na cidade" mas adora fazer excursões ao campo e observar a vida selvagem – indubitavelmente uma distração que desenvolve o coração. Por que você não sai de sua casa, de chinelos, caminha até o poste mais próximo à noite, observa a vida selvagem de mariposas comuns e raras atraídas pela luz e coordena o conhecimento obtido dessa forma desenvolvendo com ele uma superestrutura para enfim aprender algo sobre algo?

Você não precisa dedicar-se às artes, nem à literatura, para viver uma vida plena.

Todo o extenso campo dos costumes e do cenário cotidiano está à sua espera para satisfazer essa curiosidade que instiga a vivacidade e o deleite resultantes de um coração instruído.

Prometi lidar com o seu caso, oh, homem que odeia as artes e a literatura!, e foi o que fiz aqui. Agora me volto ao caso daquela pessoa, muito satisfeita e muito comum, que efetivamente “gosta de ler”.

XI
LEITURA SÉRIA

Os romances são excluídos da categoria de “leitura séria” para que a pessoa propensa ao autodesenvolvimento, decidida a dedicar noventa minutos três vezes por semana a um estudo completo das obras de Charles Dickens, seja advertida a alterar seus planos. A razão não é que os romances não sejam sérios – algumas das grandes obras literárias do mundo foram escritas em prosa ficcional –, a razão é que romances ruins não deveriam ser lidos e que bons romances jamais requerem uma razoável aplicação mental por parte do leitor. Só as partes ruins dos romances de Meredith é que são difíceis. Um bom romance o impele para a frente como um esquife descendo a corrente e você chega ao fim, talvez sem fôlego, porém descansado. Os melhores romances envolvem o mínimo desafio. Agora, no cultivo da mente, um dos fatores mais importantes é justamente a sensação de desafio, de dificuldade, de uma tarefa em que parte de você se sente ansiosa para realizar e a outra parte fica ansiosa para evitar; e essa sensação não pode ser obtida com um romance. Não é essa energia e entusiasmo que se sente quando se propõe a ler *Anna Karenina*. Por conseguinte, apesar de você de fato poder beneficiar-se da leitura de romances, não deve fazê-lo nesses noventa minutos.

Já a poesia imaginativa produz um labor mental muito mais intenso que os romances, provavelmente o labor mais árduo produzido por qualquer outra forma de literatura. Trata-se da forma mais elevada de literatura, gerando a forma mais elevada de prazer e transmitindo a forma mais elevada de sabedoria. Em resumo, não há nada que se compare à poesia. Digo isso com a triste consciência do fato de que a maioria das pessoas não lê poesia.

Estou convencido de que muitas pessoas excelentes, se confrontadas com as alternativas de ler *Paraíso perdido* e desfilar pela Trafalgar Square no meio do dia de joelhos e vestido apenas com um saco de estopa, escolheria o suplício da humilhação pública. Mesmo assim, nunca deixo de aconselhar tanto amigos quanto inimigos a se dedicar à leitura da poesia antes de qualquer outra coisa.

Se você acredita que a poesia é enigmática e impenetrável, comece lendo o famoso ensaio de Hazlitt sobre a natureza da “poesia em geral”[*]. Trata-se do

melhor ensaio do tipo em inglês e nenhuma pessoa que o ler poderá, em sã consciência, se manter nutrindo o equívoco de que a poesia é uma tortura medieval, um elefante louco ou uma arma que disparará sozinha e matará quem estiver por perto. Na verdade, é difícil imaginar o estado mental do homem que, depois de ler o ensaio de Hazlitt, não for tomado pelo urgente desejo de ler alguma poesia antes de sua próxima refeição. Caso seja acometido dessa inspiração, eu sugeriria começar com uma poesia puramente narrativa.

Há um romance britânico, escrito por uma mulher, infinitamente mais admirável que qualquer obra de George Eliot ou das irmãs Brontë, ou até de Jane Austen, que você talvez ainda não tenha lido. Seu título é *Aurora Leigh* e sua autora é E. B. Browning. Foi por mero acaso que a obra foi escrita em versos e contém um volume considerável de uma poesia deveras extraordinária. Decida-se a ler o livro até fim, mesmo se precisar morrer por isso. Esqueça que se trata de requintada poesia. Leia o livro simplesmente pela história e pelas ideias sociais nele contidas. E, quando terminar, responda sinceramente se continua desgostando de poesia. Conheço mais de uma pessoa a quem *Aurora Leigh* constituiu o meio para comprovar que, ao presumir que odiava a poesia, estava absolutamente equivocada.

Naturalmente, se, depois de ler Hazlitt e realizar um experimento como esse à luz de Hazlitt, você se mantiver seguro de sua oposição à poesia, deve se contentar com história ou filosofia. Lamentar-me-ei, mas não inconsolavelmente. *The Decline and Fall*[*] não pertence à mesma estante que *Paraíso perdido*, mas não deixa de ser uma obra espetacular; e *Os princípios da sociologia*, de Herbert Spencer, meramente ri-se das pretensões da poesia e recusa-se a ser aceito como algo menos que o produto mais sublime de qualquer mente humana. Não pretendo sugerir que qualquer uma dessas obras seja apropriada para um iniciante na faina mental. Mas não vejo razão para que qualquer homem de inteligência mediana não devesse, após um ano de leitura continuada, ter condições de se ocupar das mais grandiosas obras-primas da história ou da filosofia. A grande vantagem das obras-primas é o fato de serem tão espantosamente lúcidas.

Não sugiro nenhuma obra específica para começar; isso não passaria de um exercício em futilidade de minha parte. Mas tenho duas sugestões gerais de importância garantida. A primeira é decidir de antemão a direção e o escopo do seu empenho. Escolha um período limitado, ou um tema limitado, ou um único autor. Diga a si mesmo: “Pretendo saber tudo sobre a Revolução Francesa, ou a ascensão das ferrovias ou as obras de John Keats”. E, ao longo de determinado período, a ser decidido de antemão, restrinja-se à sua escolha. Você verá que se tornar um especialista será fonte de grande prazer.

A segunda sugestão é pensar além de ler. Conheço pessoas que leem e leem e não aprendem nada com isso. Elas se ocupam da leitura do mesmo modo que homens mais virtuosos se ocupam da bebida. Percorrem voando o território da literatura, com o único propósito de manter-se em movimento e pavonearão, orgulhosas, quantos livros leram em um ano.

Contanto que você dedique ao menos 45 minutos a uma reflexão meticulosa e exaustiva (o que será terrivelmente enfadonho de início) a respeito do objeto de sua leitura, os seus noventa minutos à noite não passarão de um enorme desperdício. Isso necessariamente implica que o ritmo da leitura deverá ser lento. Não se preocupe com isso. Esqueça o seu destino e pense apenas na paisagem que o cerca e, depois de um tempo, talvez quando menos esperar, você subitamente se verá em uma bela cidade ou uma agradável montanha.

XII
OS PERIGOS A EVITAR

Não tenho como concluir essa série de conselhos – muitas vezes, eu temo, didáticos e abruptos demais – sobre a mais eficaz utilização do tempo tendo em vista o importantíssimo propósito de viver (em oposição a vegetar) sem me referir rapidamente a certos perigos que aguardam o sincero aspirante à vida plena. O primeiro deles é o terrível perigo de se tornar o mais odioso e insuportável dos seres: o pedante. O pedante é um sujeito arrogante que faz questão de se envolver em ares de sabedoria superior. O pedante é um tolo pomposo que saiu para uma caminhada cerimonial sem saber que perdeu uma importante peça de roupa, ou seja, seu senso de humor. O pedante é um indivíduo enfadonho que, ao ter feito uma descoberta, fica tão impressionado com a revelação que é capaz de ficar seriamente desgostoso quando percebe que o mundo inteiro não se impressiona com o fato. É fácil e fatal transformar-se em um pedante sem perceber.

Daí, ao mergulhar na empreitada de utilizar proveitosamente todo o seu tempo, vale lembrar que sua matéria-prima deve ser seu próprio tempo, e jamais o tempo de outrem; que a Terra girou relativamente sem percalços antes de você começar a reorganizar seu orçamento das horas; e que ela continuará a girar relativamente sem percalços independentemente de você ter ou não êxito no seu novo cargo de Ministro das Finanças do Tempo. Também não é recomendável tagarelar sobre a sua nova programação e evidenciar seu aflitivo dissabor ao vislumbrar o espetáculo de um mundo inteiro esbanjando deliberadamente muitas horas por dia e, em consequência, jamais vivendo. Você acabará constatando que tudo o que se pode fazer é cuidar de si mesmo.

Outro perigo é o de se ater a uma programação como um escravo a uma biga. Não se deve deixar-se levar, à sua revelia, pela programação. Ela deve ser respeitada, mas não adorada como um fetiche. Uma programação diária de atividades não é uma religião.

Pode parecer óbvio, mas conheci homens que transformaram a vida em um fardo para si mesmos e um fardo agonizante para parentes e amigos simplesmente por não terem conseguido se aperceber do óbvio. “Ah, não!”, ouvi

a esposa martirizada exclamar. “Arthur *sempre* leva o cachorro para passear às 8 da noite e *sempre* começa a ler às 15 para as 9. De modo que é absolutamente fora de questão fazer...” etc. etc. E o tom de absoluta definitibilidade que se ouve nessa voz plangente revela a insuspeitada e ridícula tragédia da inflexibilidade.

Por outro lado, uma programação é uma programação. A menos que seja tratada com deferência, ela não passa de uma piada de mau gosto. Não é tão simples quanto pode parecer ao inexperiente abordar sua programação com a dose exata de deferência e vivê-la com a elasticidade adequada – nem demais, nem de menos.

Ainda assim, outro perigo é apressar-se demais, ver-se gradativamente mais obcecado com o que pretende fazer em seguida. Deixar-se cair nessa armadilha é como existir em uma prisão, e a sua vida deixa de ser sua. Um homem pode levar o cachorro para passear às 8 da noite e passar esse tempo todo pensando que deve começar sua leitura às 15 para as 9 e que não pode se atrasar.

E a interrupção deliberada e ocasional da programação não ajudará a melhorar a situação. O mal surge não de persistir sem elasticidade em um projeto, mas de inicialmente tentar fazer demais, de levar a programação para além dos limites do possível. A única cura para esse mal é reconstituir a programação visando a realizar menos.

Contudo, a sede de conhecimento cresce a cada gole sorvido e há homens que passam a apreciar uma aceleração constante e ofegante das atividades. É possível dizer, sobre esses homens, que é preferível uma agitação incessante e sôfrega a uma eterna modorra.

De qualquer maneira, se sua programação apresentar uma tendência a ser opressiva e não for seu desejo modificá-la, um excelente paliativo é passar com exagerada deliberação de uma etapa à outra. Por exemplo, passando cinco minutos em perfeita quietude mental entre abrir a porta para sair com o são-bernardo e abrir o livro para a leitura. Em outras palavras, passar cinco minutos com a plena ciência de estar a desperdiçá-los.

O último perigo, e o mais importante, de meu rol de armadilhas é um perigo ao qual já me referi: o risco de fracassar no início da empreitada.

Devo insistir nesse ponto.

Um malogro no início tem o poder de matar, fácil e imediatamente, o impulso recém-nascido, sem permitir que ele se transforme na mais completa vitalidade, de modo que todas as precauções devem ser tomadas para evitá-lo. O impulso não deve ser sobrecarregado. Permita que a velocidade do primeiro estágio seja até mesmo absurdamente lenta, mas que seja o mais regular possível.

E, uma vez decidido a realizar determinada tarefa, que ela seja realizada a todo custo e apesar de todo o tédio e aversão que lhe provoca. É imensa a

autoconfiança conquistada com a realização de um labor exaustivo.

Por fim, ao eleger as primeiras ocupações daquelas horas noturnais, permita-se ser orientado somente por suas preferências e inclinações naturais.

É excelente ser uma enciclopédia ambulante de filosofia, mas, se você não nutrir um apreço natural pela filosofia e, por outro lado, tiver um interesse natural pela história dos pregões usados pelos vendedores ambulantes, é muito melhor deixar a filosofia de lado e se ocupar dos ambulantes.

POSFÁCIO

Recebi incontáveis cartas referentes a esta pequena obra, e foram publicadas inúmeras análises, algumas tão extensas quanto o próprio livro. Entretanto, praticamente comentário algum foi negativo. Alguns leitores objetaram à frivolidade do tom. Entretanto, considerando que o tom não é, em minha modesta opinião, de modo algum frívolo, essa objeção não me impressionou. Nenhuma outra crítica de maior importância me foi apresentada, de maneira que estou quase convencido de que o livro é impecável! Um parecer mais sério, contudo, me foi apresentado – não na imprensa, mas por outros correspondentes indubitavelmente sinceros – e me sinto compelido a me referir a essa desaprovação aqui. Uma consulta à página 31[*] demonstrará que eu já previa e temia tal condenação. A frase que provocou os protestos é a seguinte: “Na maioria dos casos [o homem, em geral] não é acometido do que poderíamos caracterizar de uma paixão por seu trabalho. Na melhor das hipóteses, ele não o desdenha. Ele começa seu dia de trabalho com certa relutância, depois de protelar o quanto puder, e o termina com exultação, assim que possível. E seus motores, posto que envolvidos no trabalho, raramente são acionados na máxima capacidade”.

Estou absolutamente certo, e permito-me afirmar isso com a mais inequívoca sinceridade, da existência de muitos profissionais – e não apenas aqueles em posições elevadas ou com um futuro brilhante pela frente – que de fato gostam do que fazem, não se esquivam do trabalho, não chegam ao escritório o mais tarde possível nem saem às escondidas assim que podem e que, em resumo, se dedicam plenamente ao labor e se sentem autenticamente exauridos ao final de seu dia de trabalho.

Sou absolutamente propenso a acreditar nisso. Verdadeiramente acredito nisso. Sei que isso é verdade e sempre soube. A providência determinou que eu passasse longos anos em posições subordinadas em algumas empresas e não pude deixar de notar que determinada parcela dos meus colegas demonstrava o que pode ser considerado uma verdadeira paixão por seu labor e que, quando empenhados com afinco em suas tarefas no trabalho, eles de fato viviam o momento em sua máxima plenitude. Contudo, permaneço convencido de que

esses colegas afortunados e felizes (talvez mais felizes do que eles mesmos poderiam imaginar) não constituíam – e nem constituem – a maioria. Longe disso. Permaneço convencido de que a maioria dos profissionais decentes e conscienciosos (homens com aspirações e ideais) via de regra não chega em casa genuinamente cansada do trabalho. Permaneço absolutamente convencido de que esses indivíduos se limitam a dedicar a mínima parte conscientemente possível de si mesmos a seu ganha-pão e que sua ocupação mais os enfada que os interessa.

Mesmo assim, devo admitir que a minoria é importante o suficiente a ponto de ser merecedora de atenção e que eu não deveria tê-la ignorado como fiz. Toda a dificuldade da empenhada minoria foi sintetizada em uma única frase coloquial por um dos meus correspondentes, que escreveu: “Sou tão disposto quanto qualquer outra pessoa a fazer algo para ‘exceder a minha programação’, mas permita-me dizer que, quando chego em casa às 18h30, estou muito longe de me sentir tão revigorado quanto o senhor parece imaginar”.

Neste ponto, sou impelido a observar que a situação da minoria, que se lança com paixão e entusiasmo à sua labuta diária, é infinitamente menos deplorável que a situação da maioria, que se arrasta indiferente e sem energia pelo horário comercial. O primeiro grupo tem menos necessidade de conselhos sobre “como viver”. Seja como for, ao longo de seu dia de trabalho, composto, digamos, de oito horas, eles estão realmente vivos e seus motores rodam em potência máxima. As outras oito horas de seu dia desperto podem ser mal organizadas, ou até completamente desperdiçadas. Contudo, é um desastre menos terrível esbanjar oito horas por dia do que dezesseis horas diárias. É muito melhor ter vivido um pouco do que não ter vivido nada. A verdadeira tragédia é a tragédia do homem que não dedica empenho algum nem no escritório nem fora dele e é principalmente a esse homem que o livro foi escrito. “Mas”, objeta o outro homem, mais venturoso, “embora a minha programação em geral seja mais vasta que isso, eu também quero excedê-la! Sim, vivo um pouco, mas quero viver mais. Mesmo assim, depois das oito horas que passo no trabalho, fico exaurido demais para dedicar mais oito horas ao meu desenvolvimento pessoal.”

A verdade é que eu, o autor, deveria ter me antecipado a essa objeção e me dirigido com mais veemência aos meus caros e ditosos leitores que já se encontram imbuídos no interesse pela existência. É sempre o homem que já sentiu o gosto da vida que exige mais dela. E é sempre o homem que nunca sai da cama que tem mais dificuldade de ser convencido a se levantar.

Vamos, então, presumir que a intensidade do labor diário dessa afortunada minoria não lhe permita pôr em prática todas as sugestões apresentadas nas páginas a seguir. Mesmo assim, algumas das sugestões ainda se aplicam. Admito

que você pode não ter condições de usar o tempo da jornada entre o trabalho e a sua casa no fim da tarde; mas a sugestão para a jornada de casa para o escritório de manhã permanece tão factível para você quanto para qualquer outro leitor. E aquele intervalo semanal de quarenta horas, de sábado a segunda-feira, continua pertencendo a você – do mesmo modo como continua pertencendo a qualquer outro homem –, apesar de um ligeiro acúmulo de fadiga poder impedi-lo de viver em sua plena capacidade. Mesmo assim, a importante parcela das três ou mais noites semanais continua a lhe pertencer. Você, leitor, afirma categoricamente que se sente exausto demais para estender de algum modo a sua programação à noite. A isso retruco categoricamente que, se o seu dia de trabalho normal é tão exaustivo, o equilíbrio da sua vida está incorreto e deve ser ajustado. A capacidade do ser humano não pode ser monopolizada desse modo por seu dia de trabalho normal. O que, então, deve ser feito?

O caminho mais claro é contornar o seu ardor pelo dia de trabalho normal por meio de uma artimanha. Empregue a sua energia em algo que se estenda além da sua programação antes e não depois de empregá-la na sua programação em si. Em resumo, levante-se mais cedo de manhã. Você diz que não consegue. Você diz que é inviável recolher-se mais cedo à noite, que isso subverteria toda a rotina da sua família. Não acredito que seja impraticável ir dormir mais cedo à noite. Penso que, se você persistir em levantar-se mais cedo – e a consequência disso serão horas insuficientes de sono –, logo encontrará uma maneira de se deitar antes à noite. No entanto, a minha impressão é que a maior consequência de acordar mais cedo de manhã não será a insuficiência de sono. A minha impressão, que se reforça a cada ano que passa, é que o sono é em parte uma mera questão de hábito – e de preguiça. Estou convencido de que a maioria das pessoas dorme tanto por pura falta de outra distração.

Quantas horas de sono diário você acredita serem necessárias para um homem absolutamente saudável que trabalha o dia inteiro carregando e descarregando um caminhão de transporte de carga? Consultei um médico para averiguar a resposta a essa questão. É um clínico geral com 24 anos de prática e atende em um proeminente consultório em um grande e próspero subúrbio de Londres. Ele é um homem lacônico, e sua resposta foi lacônica: “A maioria das pessoas dorme ao ponto da imbecilidade”. Em sua opinião, nove em cada dez homens teriam uma saúde melhor e aproveitariam mais a vida se desperdiçassem menos tempo dormindo. Outros médicos confirmaram esse parecer, que, naturalmente, não se aplica a crianças em crescimento.

Levante-se uma hora, uma hora e meia ou até duas horas antes e, se realmente precisar, recolha-se mais cedo, quando tiver a chance. Quanto à questão de exceder sua programação, é possível fazer tanto em uma hora de manhã do que

se faz em duas horas à noite. “Mas”, você replicará, “eu não posso começar o dia sem tomar meu desjejum e preciso dos meus criados para isso!” Seguramente, meu prezado leitor, você não vai querer permitir que o seu mais elevado bem-estar dependa da precária cooperação incontinente de outrem! Instrua o seu servente à noite para que lhe deixe uma bandeja com dois biscoitos, uma xícara e um pires, uma caixa de fósforos e um pequeno fogareiro; sobre o fogareiro, a chaleira; sobre a chaleira, a tampa virada de cabeça para baixo; sobre a tampa, o pequeno bule já contendo a quantidade adequada de folhas de chá. Você não precisará fazer mais nada fora acender um fósforo. Em três minutos a água estará fervendo e basta vertê-la no bule, que já estará aquecido. Em três minutos a mais, a infusão estará pronta e você poderá começar o seu dia enquanto saboreia o seu pequeno almoço. Esses detalhes podem soar triviais aos insensatos, mas os ponderados saberão que na realidade se trata de detalhes cruciais. O equilíbrio adequado e sensato da vida inteira de uma pessoa pode depender da viabilidade de preparar uma xícara de chá em um horário incomum.

A. B.

Leia também, da série “Como viver”, de Arnold Bennett:

A MÁQUINA HUMANA

Em *A máquina humana*, você aprenderá a:

§ não deixar a vida passar esperando alguma coisa acontecer antes de começar a viver;
§ não perder tempo com futilidades e dedicar-se ao cultivo da arte da vida;
§ não cair vítima de um cérebro insubordinado, aprendendo a controlá-lo;
§ se dar o devido valor e viver a vida ao máximo;
§ não perder tempo culpando a situação e os outros;
§ livrar-se de maus hábitos e formar novo hábitos saudáves;
§ viver melhor com as pessoas e se adaptar à situação;
§ não desperdiçar energia com o atrito da vida cotidiana;
§ usar os obstáculos para se fortalecer...

... entre várias outras lições, e ainda dará umas boas risadas no processo.

---

* Agência de viagens fundada na Inglaterra em 1872 por Thomas Cook (1808–1892), que deu nome à empresa. (N.T.)

* Cidade do Egito localizada na costa do mar Mediterrâneo, na entrada do Canal de Suez. (N.T.)

* Herbert Spencer (1820–1903) foi um filósofo, biólogo, sociólogo e proeminente teórico político do liberalismo clássico, extremamente respeitado na Inglaterra e famoso por cunhar a expressão “sobrevivência do mais apto”. (N.T.)

* Referência a J. Lyons & Co., um proeminente conglomerado britânico de hotéis, fábricas de alimentos e cadeia de restaurantes fundado em 1887. (N.T.)

* No original, “*yard and a half*”. (N.T.)

* Clássico de 1873 que descreve o funcionamento dos mercados, das finanças internacionais e dos bancos centrais, com foco na administração de crises financeiras. (N.T.)

* *On Poetry in General* (1818), de William Hazlitt (1778–1830), escritor britânico conhecido por seus ensaios humanistas e críticas literárias, artísticas, teatrais, além de pintor, comentarista científico e filósofo. Hoje considerado um dos maiores críticos e ensaístas da língua inglesa, ao lado de Samuel Johnson e George Orwell. (N.T.)

* Provável referência a *The History of the Decline and Fall of the Roman Empire* (1776), livro em seis volumes do historiador britânico Edward Gibbon

(1737–1794) que traça a trajetória do Império Romano – e da civilização ocidental como um todo – do final do século I d.C. até a queda do Império Bizantino. (N.T.)

[*] "Estou ciente de que serei acusado por leitores furiosos de caluniar o trabalhador de escritório. No entanto, me considero um profundo conhecedor dessa criatura, de forma que me atenho ao que digo."

Table of Contents

Copyright
I O MILAGRE DIÁRIO
II O DESEJO DE REALIZAR MAIS
III ALGUMAS PRECAUÇÕES ANTES DE COMEÇAR
IV AS RAÍZES DAS DIFICULDADES
V UMA PARTIDA DE TÊNIS OU A ALMA IMORTAL?
VI LEMBRE-SE DA NATUREZA HUMANA
VII CONTROLE A SUA MENTE
VIII A DISPOSIÇÃO REFLEXIVA
IX O INTERESSE NAS ARTES
X NÃO HÁ NADA DE CHATO NA VIDA
XI LEITURA SÉRIA
XII OS PERIGOS A EVITAR
POSFÁCIO
NOTAS